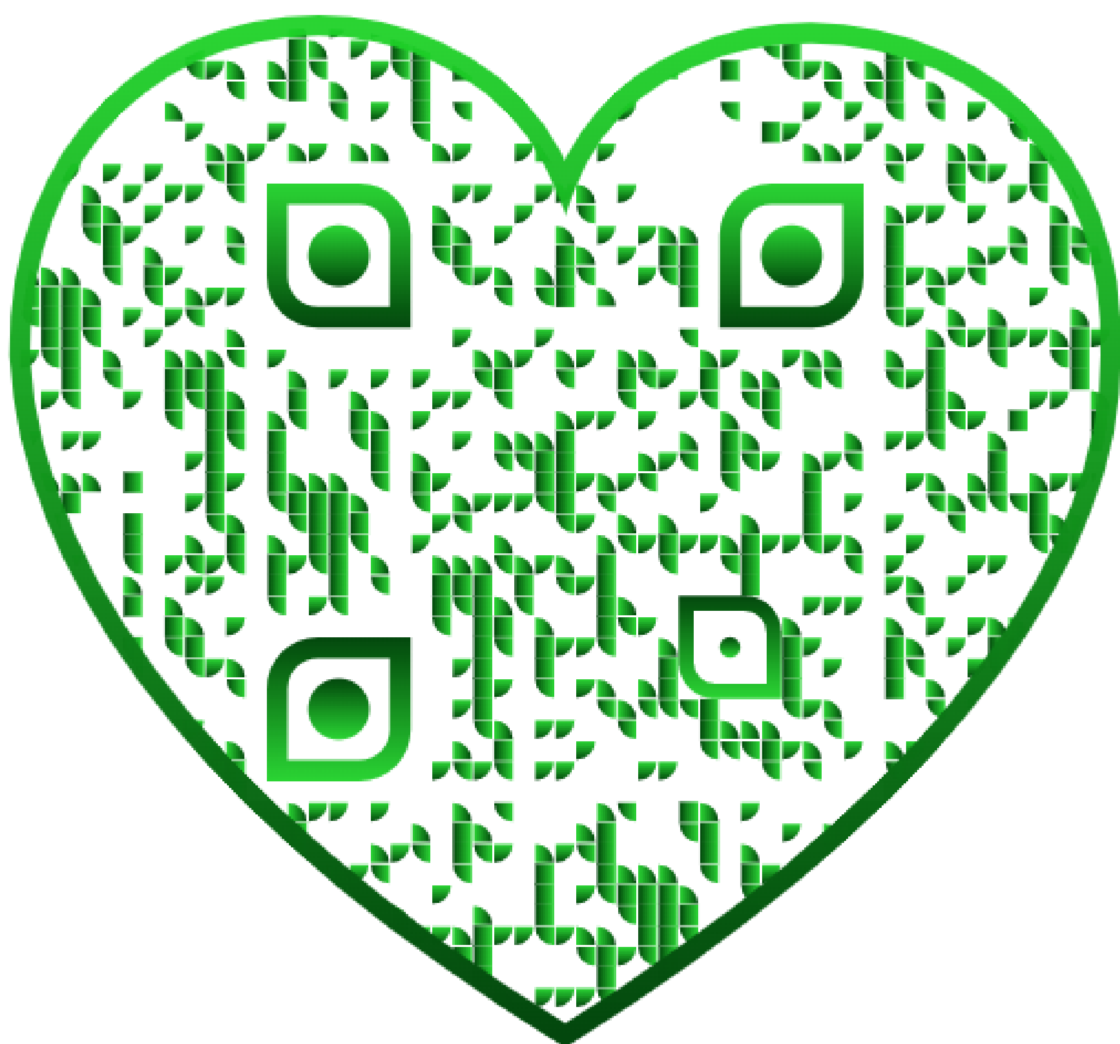
Momentos de Saúde

Divaldo Pereira Franco
Pelo espírito Joanna de Ângelis



Momentos de Saúde

A conquista da saúde integral é a meta ambicionada pela criatura humana.

Conseguir a harmonia entre o equilíbrio orgânico, o emocional e o psíquico, num quadro geral de bem-estar, constitui um grande desafio para a inteligência humana que, milenarmente, vem recorrendo às mais variadas quão complexas experiências, que têm resultado em admiráveis e valiosas conquistas.

Desse labor específico aliado a outros da ciência apoiada à tecnologia, relativamente ao meio ambiente, aos fatores destrutivos, a vida humana atinge hoje os mais elevados índices de longevidade de todos os tempos.

O homem tem conseguido banir da Terra enfermidades que dizimavam, no passado, povos inteiros, em permanente ameaça de extinção do gênero humano.

A precisão de diagnóstico e o uso de sofisticados aparelhos vêm logrando o **milagre** de detectar graves enfermidades antes da sua calamitosa manifestação, ou no seu início, ao lado de terapêuticas avançadas, que prolongam a existência carnal, diminuem as dores e preservam os órgãos, mesmo quando afetados.

Certamente, novas doenças surgem e tomam conta das paisagens humanas, no entanto, sendo estudadas e combatidas sem trégua.

Por instinto, o ser procura evitar o sofrimento ou liberar-se d'Ele, utilizando-se de todos os recursos imagináveis.

O temor do desgaste, da dor e da morte apresenta-se ínsito em todos, sob o comando da necessidade de preservação da vida, o que é uma bênção, evitando, ao máximo, os atos de desespero extremo, que resultam no suicídio, esse nefando inimigo da caminhada evolutiva do espírito.

Graças à inferioridade humana permanecem os fatores de perturbação e desordem na área da saúde, desenvolvendo as enfermidades dilaceradoras.

À medida que a criatura se autodescobre e se autopenetra com os equipamentos do amor, constata que a saúde é uma conquista interior, que se reflete no corpo como resultado da harmonia íntima.

Felizmente, a ciência médica alarga o seu elenco conceptual em torno da saúde e da doença, recorrendo a outras disciplinas, que contribuem eficazmente para o bem-estar dos seres.

As modernas constatações da Psicossomática vêm demonstrar que as ocorrências patológicas, nas áreas psíquica e emocional, facilmente se transferem para a orgânica, ensejando campo para a instalação de doenças de gênese variada. Perturbado o equilíbrio energético de sustentação das células, os fatores imunológicos, sob bombardeio de descargas mentais destrutivas, alteram-se, facultando a instalação e desenvolvimento dos agentes mortíferos, que produzem a degenerescência do organismo.

Em razão disso, torna-se imprescindível o estabelecimento de uma era de nova consciência da responsabilidade, a fim de que, lúcido e equilibrado, o indivíduo defina os paradigmas de uma conduta moral e mental harmônicas, para a aquisição do valioso patrimônio da saúde.

Jesus, em todo o Evangelho, exalta a harmonia moral e emocional da criatura perante a Vida como fator essencial para a sua salvação — o estado de saúde integral.

Psicoterapeuta incomum, propôs o auto-exame em forma de receita para a aquisição da paz, como decorrência das propostas do **amor a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.**

Síntese de ímpar sabedoria, o amor é a chave para o enigma da enfermidade-saúde.

Posteriormente, atualizando o pensamento do Mestre, Allan Kardec estabeleceu, na **Caridade**, a terapia para a paz e o modelo de aplicação correta para o amor.

Modernamente, diversas ciências são concordes com esses programas, especialmente as Psicologias Transpessoal, Transacional e Criativa, concitando ao auto-encontro, à libertação do **entulho mental e moral,** à conquista do ego e plenificação do **self**, do eu espiritual eterno, no seu inevitável processo de crescimento.

Desejando participar desse abençoado esforço desenvolvido pelos sacerdotes da área da saúde, apresentamos ao caro leitor esta modesta contribuição, que nada inova, porém, pretende fazer uma ponte entre as excelentes contribuições do conhecimento tecnológico com os ensinamentos sábios de Jesus e de Allan Kardec, diminuindo o abismo entre a Ciência em si mesma e a Religião, a fim de que avancem unidas, beneficiando as criaturas e a sociedade, que marcham na busca de um amanhã feliz.

Esperando que estes **momentos de saúde** sejam o pórtico para a conquista da saúde integral, sentimo-nos compensada pelo prazer de participar na obra do Senhor como servidora menor e dedicada.

Joanna de Ângelis

Salvador, 22 de outubro de 1992

* O psiquismo divino flui através de mim.
* Deus sustenta-me e conduz-me em todos os dias da vinha vida.
* Há um fluxo e refluxo de força que me percorre o ser e impulsiona-me ao prosseguimento.
* De mim depende coordenar os movimentos, eleger a meta e avançar.
* Submetendo-me a essa força vital tudo se me torna acessível, e poderei chegar ao bom termo das minhas aspirações em paz.

1. DECISÃO DE SER FELIZ

Empenha-te ao máximo para tornar tua vida agradável a ti mesmo e aos outros.

É importante que, tudo quanto faças, apresente um significado positivo, motivador de novos estímulos para o prosseguimento da tua existência, que se deve caracterizar por experiências enriquecedoras.

Se as pessoas que te cercam não concordarem com a tua opção de ser feliz, não te descoroçoes, e, sem qualquer agressão, continua gerando bem-estar.

És a única pessoa com quem contarás para estar contigo, desde o berço até o túmulo, e depois d'Ele, como resultado dos teus atos...

Gerar simpatia, produzindo estímulos otimistas para ti mesmo, representa um crescimento emocional significativo, a maturidade psicológica em pleno desabrochar.

É relevante que o teu comportamento produza um intercâmbio agradável, caricioso, com as demais pessoas. No entanto, se não te comprazer, transformar-se-á em tormento, induzindo-te a atitudes perturbadoras, desonestas.

Tuas mudanças e atitudes afetam aqueles com os quais convives. É natural, portanto, que te plenificando, brindem-te com mais recursos para a geração de alegrias em volta de ti.

Todos os grandes líderes da Humanidade lutaram até lograr sua meta — alcançar o que haviam elegido como felicidade, como fundamental para a contínua busca.

Buda renunciou a todo conforto principesco para atingir a iluminação.

Maomé sofreu perseguições e permaneceu indômito até lograr sua meta.

Gandhi foi preso inúmeras vezes, sem reagir, fiel aos planos da não-violência e da liberdade para o seu povo.

E Jesus preferiu a cruz infamante à mudança de comportamento fixado no amor.

Todos quantos anelam pela integração com a Consciência Cósmica geram simpatia e animosidade no mundo, estando sempre a braços com os sentimentos desencontrados dos outros, porém fiéis a si mesmos, com quem sempre contam, tanto quanto, naturalmente, com Deus.

Quando se elege uma existência enriquecida de paz e bem-estar, não se está eximindo ao sofrimento, às lutas, às dificuldades que aparecem. Pelo contrário, eles sempre surgem como desafios perturbadores, que a pessoa deve enfrentar, sem perder o rumo nem alterar o prazer que experimenta na preservação do comportamento elegido. Transforma, dessa maneira, os estímulos afligentes em contribuição positiva, não se lamentando, não sofrendo, não desistindo.

Quem, na luta, apenas vê sofrimento, possui conduta patológica, necessitando de tratamento adequado.

A vida é bênção, e deve ser mantida saudável, alegre, promissora, mesmo quando sob a injunção libertadora de provas e expiações.

Tornando tua vida agradável, serão frutíferos e ensolarados todos os teus dias.

- O pensamento divino concedeu-me liberdade de poder realizar todo bem que deseje.
- Ser feliz ou desventurado é-me opção voluntária.
- Sou **escravo da lei**, que me enseja progredir sem interrupção no tempo.
- O que eu sou ou o que serei, depende de mim.
- A inspiração superior nunca me falta, porém, sintonizar com ela será aspiração pessoal.
- Construindo as estruturas existenciais na mente, torná-las-ei realidade no percurso carnal.

2. LIBERDADE DE ESCOLHA

És livre para imprimir na tua existência o padrão de felicidade ou de aflição com o qual desejes conviver.

A liberdade é lei da vida, que faz parte do concerto da harmonia universal.

Os imperativos inamovíveis e deterministas são vida e morte, no que diz respeito aos equipamentos orgânicos, mesmo assim, sob o fatalismo de incessantes transformações.

Submetido à ordem da ação, que desencadeia reações correspondentes, és o que de ti próprio faças, movimentando-te no rumo que eleges.

Há pessoas que preferem a queixa e a lamentação, armazenando o pessimismo em que se realizam. **Negociam** o carinho que pretendem receber com as altas quotas de padecimentos que criam psiquicamente.

Ao lado de outras, que **chantageiam** os afetos, mediante a adoção de sofrimentos irreais, estabelecem como metas a conquista de atenções e carícias que lhes são sempre insuficientes, não se dando conta que, dessa forma, farão secar a fonte generosa que as oferece.

Ninguém se sente bem ao lado de criaturas que elegem o infortúnio como falsa solução para os seus conflitos existenciais.

Essa coação emocional termina por produzir amizades falsas, situações constrangedoras, mais insegurança.

Podes e deves ser feliz. Esta é a tua liberdade de escolha.

Se te encontras atrelado ao carro das aflições, porfia construindo o bem e te libertarás.

A dificuldade de agora é o efeito da insensatez do passado.

A vida renova-se a cada momento.

Situações funestas alteram-se para melhor, à semelhança de paisagens ensombradas que rapidamente vestem-se de Sol.

Não dês trégua à desdita, à ociosidade, aos queixumes.

És senhor do teu destino, e ele tem para ti, como ponto de encontro, o infinito.

Quem se desvaloriza e se desmerece e se invalida, fica na retaguarda.

É necessário que te envolvas com o programa divino. Todo aquele que se não **envolve** positivamente, nunca se desenvolve.

Se preferires sofrer, terás liberdade para a experiência até o momento em que te transfiras para a opção do bem-estar.

Desse modo, não transformes incidentes de pequena monta, coisas e ocorrências corriqueiras, em tragédias.

Ninguém tem o destino do sofrimento. Ele é resultado da ação negativa, jamais a causa.

Faze uma avaliação honesta da tua existência, sem consciência de culpa, sem pieguismo desculpista, sem coerção de qualquer natureza, e logo depois desperta para o que deves produzir de bom, de útil, de construtivo empenhando-te na realização da tua liberdade de ser feliz.

* A presença divina apóia-me nos processos de crescimento e renovação.
* Cada momento constitui-me oportunidade nova para avançar ou corrigir erros.
* As transformações que a vida opera são fases de desenvolvimento.
* A poda renova; a dor desperta; a provação educa; a alteração de comportamento propõe esforço.
* Estou fadado à felicidade, que lograrei mediante renovação e luta, pois que sou filho de Deus.

3. FENÔMENOS RENOVADORES

A vida é um incessante mecanismo de transformações. Nada permanece inalterável. A mudança é fenômeno natural do processo renovador. Tudo quanto não se renova, morre, impondo um normal efeito de desenvolvimento. O repouso é interpretação equivocada em torno de ocorrências não detectadas.

Desse modo, emoções, organização fisiológica, comportamentos humanos, encontram-se sujeitos aos imperativos de alterações necessárias, variando de acordo com ocorrências, circunstâncias, ocasiões.

Essas alterações na criatura humana procedem de estados diferenciados de consciência, de padrões mentais diversos, de filosofias existenciais variadas.

Conforme se pensa, assim se procede.

A mente, exteriorizando os níveis psicológicos, é responsável pelas atitudes, por expressar a realidade espiritual de cada um.

O processo que precede à ação é de natureza mental. Portanto, tudo quanto se afirma, ou se nega mentalmente, passa a exercer preponderância que se **materializa** no campo da realidade objetiva.

O cultivo das idéias pessimistas, geradoras de enfermidades e dissabores, angústias e tragédias, deve ser substituído pelos pensamentos saudáveis, produtivos, responsáveis pelos bens da vida.

Ninguém há que se encontre fadado à desdita. Renovando-se, altera-se-lhe a paisagem para o futuro, mediante o que elabore na área dos desejos mentais.

Os teus pensamentos seguem a linha direcional das tuas aspirações. O que anelas na emoção, elaboras na construção mental. Sucederá, portanto, conforme o queiras.

Certamente experimentarás, no transcurso da existência física, provas e expiações, que decorrem de pensamentos e atitudes passadas, ora retornando ao proscênio do ser como mecanismos de reparação, resgate, reeducação.

Houvesses agido de forma diferente e enfrentarias outras situações cármicas.

Não obstante tais efeitos, a lei de renovação propele-te à modificação da estrutura do dias porvindouros, mediante a tua conduta presente.

Revisa, quanto antes, os teus planos de ação. Submete-os a uma análise tranqüila e considera as tuas possibilidades atuais, refazendo programas e estabelecendo metas novas.

Se te parecem corretos, amplia-os. Se te manifestam insuficientes ou perturbadores, corrige-os. Renova-te, porém, alterando sempre para melhor as tuas disposições de crescimento, seja como for que te encontres.

Não exijas que as pessoas sejam-te iguais, sempre as mesmas, com repetitivos hábitos, expressando-te idênticos sentimentos.

Diante dos afetos que diminuíram de intensidade; dos comportamentos que se alteraram; das situações que sofreram mudanças; dos amigos que fizeram novas opções; do entusiasmo que arrefeceu ou passou para outra área; dos desafios novos, não te insurjas pela depressão ou violência. São fenômenos, estes, de mudança que a vida impõe. Aceita-os com calma e em paz, continuando com os ideais nobres e evoluindo sempre, sem retentivas com a retaguarda nem ansiedades em relação ao futuro.

*A força divina perpassa pela minha mente e meu corpo.
*Renasci em situação penosa para treinamento da evolução.
*As pessoas são conforme se comprazem, mas, eu sou uma busca perene de harmonia.
*O mal que me fizeram, tornarei um bem para mim. Não era intenção d'Eles estigmatizar-me. Sucede que, a seu turno, foram vítimas e não sabiam fazer melhor. Assim, eu os amo e serei livre para conquistar as metas da perfeição.

4. LIBERAÇÃO

As cargas mentais negativas possuem a nefasta força de desorganizar as engrenagens psicológicas e físicas do ser. Acostumando-se-lhes, será necessário ingente esforço para destrinçá-las nos sutis emaranhados dos campos de energia geradora da vida.

Recordações desagradáveis, pensamentos perturbadores, idéias viciosas, frases deprimentes do ontem, ressumam como necessidades de queixas, ressentimentos guardados, iras conservadas, depreciação de si mesmo, desamor, num conjunto de ingredientes destrutivos, que terminam por desorganizar o ser que se lhes permite vitimar.

Não se pode evitar o haver nascido em um lar agressivo, entre pessoas hostis, sob injunções sócio-morais e econômicas penosas. Tal acontecimento faz parte do passado e a lamentação somente complica-o, ao invés de eliminá-lo.

Submeter-se às reminiscências deploráveis torna-se uma forma de infeliz masoquismo, que vitaliza o que não se tem como eliminar, embora os recursos de que se dispõe para sobrepô-las e esquecê-las.

Toda vez que alguém se apóia à autocompaixão diante do insucesso da existência planetária, acomoda-se ao sucedido e preserva-o por conformismo. Faz-se, então, inadiável, a decisão para ser feliz, revertendo o ocorrido.

A reencarnação conduziu-te a um lar que consideras inadequado para o teu progresso, e que te faz sofrer. Talvez, tu mesmo o hajas elegido para adaptar-te desde cedo ao processo reparador.

Cada um se vincula aos seres de que necessita para a evolução. Permanecer, porém, ergastulado a esses eventos afligentes é atitude acomodatícia com o negativo e perturbador, quando dispões de valiosos meios para a libertação.

Problemas existem, para serem solucionados.

Dificuldades são testes para desafiar os valores latentes do conhecimento, da capacidade de luta de cada um.

Se preferes a autopiedade, ninguém te poderá ajudar.

O ressentimento, o medo, a queixa, a reclamação do passado, mais te farão dependente do acontecido, no qual inconscientemente te apóias a fim de não lutares pela restauração da paz, e o logro da alegria.

Não podes, nem deves incorporar à existência os vaticínios danosos que te fizeram, as expressões chulas que te dirigiram, as frases deprimentes que te endereçaram, as agressões verbais, morais e físicas de que foste vítima. Isso já passou e não tens como fazer, para que não houvessem sucedido. Desviar-lhes, porém, os efeitos daninhos, sim, cabe-te realizá-lo.

Sabes que não és o que te acusaram. Mas, se por infortúnio da tua fragilidade psicológica, incorporaste à personalidade as investidas aleivosas e te crês conforme te definiram, rompe as algemas e ensaia a tua libertação.

És uma gema bruta por lapidar. Se, exteriormente, a ganga é impura, tens no íntimo o brilho das estrelas, que te cumpre liberar.

Começa agora o novo processo da tua vida.

Dá-te a oportunidade de provar a ti mesmo quanto possuis, e conseguirás produzir.

Experimenta o prazer de construir o teu futuro e, de pronto, começarás a ser uma pessoa ditosa.

* O auxílio divino invade-me durante os dias da minha vida e encoraja-me.
* Empenho-me em abandonar a acomodação e o desânimo, revigorando-me na prece e trabalhando pela conquista dos recursos superiores.
* As sombras que me envolvem permanecem, porque as sustento com o pensamento.
* Serei o sol do esforço pessoal e banhado pela divina luz me restaurarei, sendo feliz.

5. SAÚDE E BEM - ESTAR

O planejamento de qualquer projeto responde pela qualidade da futura realização. Previsões e detalhes, cálculos e referenciais, organograma e execução, constituem a base do labor, do qual decorrem os êxitos ou insucessos.

Da planificação até a concretização do empreendimento, quaisquer alterações têm que ser estudadas, a fim de serem introduzidas sem prejuízo para o conjunto ou excesso de gastos não previstos.

Na mesma linha de raciocínio, uma cuidadosa sementeira de cardos, com adubação freqüente, outra colheita não resultará, senão de espinhos e acúleos.

A criatura humana torna-se o que pensa, o que sustenta mentalmente e desenvolve até a fixação.

Lamentavelmente, porém, expressiva maioria de indivíduos somente acalenta idéias negativas, lucubra pessimismo, agasalha mal-estares. Como resultado, enfraquecem-se-lhe as resistências morais, debilitam-se-lhe os valores espirituais e alimenta-se da própria insânia.

Há determinadas provações que são inevitáveis, por procederem de desmandos de outras existências. Podem, entretanto, através de construções mentais e humanas edificantes, ser alteradas, atenuadas e até liberadas, pois que os atos saudáveis granjeiam mérito para superar aqueles que são danosos.

Não te atenhas aos atavismos infelizes, revivendo-os, comentando-os, reestruturando-os nos campos mental e verbal. Eles não te abandonarão, enquanto não os deixes.

Queixas-te de insucessos, dissabores, enfermidades, desamor; e, no entanto, aferras-te a eles de tal forma que perdes o senso de avaliação da realidade, rotulando-te como infeliz e estacionando aí, sem qualquer esforço de renovação.

Afirma a sabedoria popular com propriedade: **Pedra que rola não cria limo,** sugerindo alteração de rota, movimento, realização.

Esforça-te por desconsiderar as ocorrências desagradáveis, perturbadoras.

Planeja o teu presente, estabelece metas para o futuro e põe-te a trabalhar sem desfalecimento, sem autocomiseração, sem amargura.

Podes e deves alterar para melhor o clima que respiras, o ambiente no qual te encontras.

Não basta pedires a Deus ajuda, porém, deves fazer a tua parte, sem o que, pouco ou nada conseguirás. Saúde ou doença, bem ou mal-estar dependem de ti.

Narra-se que um sábio caminhava com os discípulos por uma via tortuosa, quando encontraram um homem piedoso que, ajoelhado, rogava a Deus o auxiliasse a tirar do atoleiro o carro em que seguia.

Todos olharam o devoto, sensibilizaram-se e prosseguiram.

À frente, alguns quilômetros vencidos, havia um outro homem, que tinha, igualmente, o carro atolado num lamaçal. Este, porém, esbravejava reclamando, mas tentava com todo empenho liberar o veículo.

Comovido, o sábio propôs aos discípulos ajudá-lo.

Reunidas todas as forças, logo o transporte foi retirado e, após agradecimentos, o viajante prosseguiu feliz.

Os aprendizes surpresos, indagaram ao mestre: — O primeiro homem orava, era piedoso e não o ajudamos. Este, que era rebelde e até vociferava, recebeu nosso apoio. Por que?

Sem perturbar-se, o nobre professor elucidou:

— O que orava, aguardava que Deus viesse fazer a tarefa que a ele competia. O outro, embora desesperado por ignorância, empenhava-se, merecendo auxílio.

Será, pois, ideal, que sem reclamar e pensando corretamente te disponhas a retirar do paul o carro da tua existência, a fim de seguires feliz adiante com saúde e bem-estar.

*O amor divino inunda-me de paz.
*Sua presença conduz-me ao próximo, que passo a amar.
*Descubro-me em falta para com Deus e para com o meu irmão.
*Por fim, amo-me e renovo-me, pleno, regozijando-me no amor, que é a meta essencial da vida.

6. AMOR ACIMA DE TUDO

Jesus recomendou que o amor deve ser a pedra angular de todas as construções. Considerou-o como o mandamento maior e sintetizou toda a **Lei e os profetas** no **amor a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.**

Nessa diretriz de aspecto tríplice estão presentes todas as realizações humanas, suas ambições e metas.

O **amor a Deus** significa o respeito e a ação preservadora da vida em todas as suas expressões, tornando-se o ser parte integrante d'Ele, consciente do conjunto cósmico.

A responsabilidade perante a Natureza, não a agredindo nem a vilipidiando, antes contribuindo para o seu desenvolvimento e harmonia, expressa o amor que contribui para a obra divina, homenageando-lhe o Autor.

O **amor ao próximo** é conseqüência daquele que se dedica ao Genitor, demonstrando a fraternidade que a todos deve unir, por Lhe serem filhos diletos que marcham de retorno ao Seu seio.

Sem este sentimento para com o seu irmão, eis que se desnorteia na solidão e enfraquece-se, descoroçoando-se nas atividades iluminativas.

O **amor a si mesmo** sem a paixão ególatra eleva-o à culminância da plenitude, auxiliando-o no desenvolvimento dos ignorados tesouros que lhe jazem adormecidos.

Esse amor se manifesta como forma de preservar e dignificar a existência física, harmonizando-se com o conjunto geral, tornando-se um pólo de irradiação de alegria, paz e bem-estar que a todos impregna.

Observa se te encontras na condição de cumpridor da recomendação do Mestre. Nessa síntese perfeita defrontas todas as necessidades para a tua atual existência e a solução para todos os teus problemas.

Avalia com serenidade a tua conduta em relação a Deus, ao próximo e a ti mesmo.

Caso te encontres em falta com algum dos postulados da tríade superior, propõe-te em corrigir a deficiência, em alterar a conduta para a plenificação.

Certamente descobrirás a necessidade de amar o Pai Celeste e o próximo conforme as tuas possibilidades. No entanto, tens restrições ou paixões com referência a ti mesmo.

Em uns períodos detestas-te, enquanto que noutros justificas-te, confessando-te vítima dos outros.

Necessário que te ames com retidão.

Dedica-te à meditação salutar em torno das tuas deficiências, para corrigi-las, e dos teus valores, para ampliá-los. Usa de severidade sem crueza e de amor sem pieguismo, para te colocares em rota de equilíbrio, de crescimento.

Amar-se é maneira de aprimorar-se em espírito, em emoção e em corpo. Sem nenhum desprezo por qualquer componente do conjunto harmônico que és, ama-te, lutando com tenacidade para te superares cada dia mais, estabelecendo novas diretrizes e alvos promissores que lograrás, sendo generoso, ativo e perseverante no bem, em relação a ti mesmo.

*O poder divino enriquece-me do necessário a uma existência feliz.
*O que me falta, certamente não é importante, não me faz falta.
*Diante das pessoas encarceradas na insatisfação, que possuem coisas inúteis embora disputadas, eu disponho dos recursos do discernimento para a conquista da saúde e da paz.
*A posse real nunca me será tomada. Esta eu a deverei lograr.

7. POSSES

O verdadeiro possuidor é sempre o melhor doador.

O que se tem, deve-se. Quando se oferece, possui-se.

Na contabilidade da vida, a verdadeira posse apresenta-se como o bem que se esparze e proporciona alegria, ao invés de significar o recurso que se armazena, permanecendo inútil.

A verdadeira doação enriquece aquele que a faz, certamente beneficiando quem a recebe.

Convencionalmente, a pessoa que economiza e guarda valores amoedados torna-se rica. Quase sempre, porém, amesquinha-se, apaixonando-se pelos haveres de que se faz prisioneira.

Há, em conseqüência, sistemas que se encarregam de amealhar e ensinar a poupar, gerando as cirandas de investimentos, que permitem auferir lucros e vantagens.

Os que assim tornam-se **ricos,** vivem em constante ansiedade em relação às oscilações do câmbio, das bolsas, dos títulos, pobres de sentimentos elevados, vítimas da ganância financeira.

A riqueza, em si mesma, não é boa, nem é má, dependendo de quem a usa e de como é utilizada.

Com facilidade gera o apego e o medo de perdê-la; empobrece outros indivíduos, enquanto dorme nos cofres da usura, permitindo que a miséria se generalize.

Aprende a repartir, a fim de melhor compartires.

O que tens passa, deixas de possuir; mas, o que és permanece, não se consome.

Reflete em torno da transitoriedade da existência física e compreenderás quão é urgente aproveitá-la com propriedade.

A sucessão inexaurível do tempo demonstra a fragilidade das coisas diante d’Ele e a sua inexorabilidade, no que diz respeito à consumpção de tudo quanto é terreno.

Somente as conquistas intelecto-morais têm sabor de eternidade.

Desse modo, enriquece-te das aquisições espirituais, que te alargarão os horizontes do entendimento, da vida, melhor apresentando-te o significado e o objetivo da existência carnal.

Portador de uma visão correta a respeito de como deves proceder, irás libertando-te de incontáveis fatores degenerativos que se te fixaram à personalidade e são responsáveis por problemas, doenças, insatisfações, que te afligem.

Não mais disputarás vaidades, nem te afetarão agressões, que são de nenhuma importância. Tuas aspirações serão mais elevadas.

Não te sentirás maior ou menor de acordo com o jogo das enganosas referências, das inúteis competições do palco terrestre. Tuas conquistas não serão mensuráveis por aplausos ou apupos.

Viverás tranqüilo, e disporás de tudo quanto é necessário, sem o tormento dispensável do supérfluo.

A vida te dá tudo, bastando o esforço para consegui-lo. Também toma-o, sem que ninguém possa reter os bens que lhe não pertencem.

Saúde, paz, alegria, trabalho e auto-realização sejam-te as raras moedas de que necessitas para a jornada humana, que te abrirão as portas do futuro no rumo da imortalidade — a tua meta final e única.

* O estímulo divino emula-me ao avanço.
* As leis de incessantes mudanças funcionam em toda parte, ensinando-me renovação e progresso.
* Sou acionado por uma energia superior que me propele para as cumeadas da vida.
* O vale é sombra, e a montanha conquistada é luz.
* Satisfeito, saudável e pleno, sou estimulado a vencer e a crescer.

8. INSATISFAÇÃO E UTOPIAS

A insatisfação responde pela presença de muitos males e sofrimentos no organismo social, gerando desequilíbrios que poderiam perfeitamente ser evitados.

Utilizando-se de mecanismos de evasão, a criatura evita assumir a própria realidade, elaborando modelos de fictícia felicidade, para os quais transfere as aspirações, produzindo os estados de inconformismo, de desgosto, a que se aferra, perdendo as excelentes ocasiões de conhecer-se e plenificar-se.

Tais padrões passam então a ser-lhe metas, sempre improváveis de concretizarem-se, e mesmo quando consegue alcançar os patamares próximos, porque os seus são objetivos fantasiosos, mantém-se no mesmo estado de morbidez, de desajuste.

Pequenas características tornam-se-lhe fundamentais, e detalhes que o diferenciam do que considera belo, saudável, estético e feliz adquirem alta importância, assim mantendo o condicionamento de desditoso.

De caráter rebelde e conduta perturbadora, despreza os recursos preciosos que dispõe, anelando somente pelo que gostaria de ser, de ter, de parecer.

Aguarda, nesse clima de inconformação, um milagre que jamais lhe ocorrerá de fora para dentro, sem realizar o notável esforço de transformação de conceito, bem como a mudança de atitude de dentro para fora.

Aprofunda-te no autoconhecimento, redescobrindo-te.

És conforme te elaboraste na sucessão do tempo.

As tuas matrizes encontram-se no passado espiritual que não mais alcançarás. Entretanto, através de novos comportamentos alterarás o ritmo e as ocorrências da vida.

Examina-te e tem a coragem de enfrentar como te encontras, elaborando paradigmas e propostas reais que conseguirás alcançar.

A fuga de ti mesmo não leva a lugar algum, porquanto jamais te dissociarás da tua realidade.

Inicia um programa de autovalorização analisando os fatos, conforme mereçam, ou não, consideração.

A nada, a ninguém culpes pelo que consideras insucessos.

A pessoa irresponsável, quando não se esforça para alterar o que pode ser modificado, transfere a responsabilidade para as circunstâncias que acredita más, as pessoas, ou culpa-se a si mesmo, preferindo a queixa e a comiseração ao esforço profícuo. O tempo, o lugar, a sociedade, o governo, a inveja alheia, a competição malsã, a má sorte ou a sua fraqueza são os **ingredientes** para justificar a acomodação, o falso sofrimento de que se diz objeto.

Ruma na direção das estrelas.

Impõe novos conceitos à vida e trabalha por vivenciá-los de forma edificante.

Quem tem piedade de si mesmo, nega-se a receber ajuda do seu próximo.

O insatisfeito, além de ingrato, é rebelde e preguiçoso, que prefere as sombras da reclamação e do atraso, às claridades do progresso libertador.

Não te permitas utopias existenciais, partindo para a conquista de realizações legítimas.

* A Consciência Divina irriga-me com paz.
* Os meus equívocos são elucidados, e acalmo-me, considerando as imensas possibilidades de equilíbrio que estão ao meu alcance.
* Diante de mim o presente, elaborando o futuro. O passado são as lições aprendidas e as vantagens do conhecimento servindo-me de suporte para o crescimento interior.
* Confio e renovo-me, tranqüilizando-me no Bem.

9. PERANTE A CONSCIÊNCIA

Entre os flagelos íntimos que vergastam o ser humano, produzindo inomináveis aflições, a consciência de culpa ganha destaque.

Insidiosamente instala-se e, qual ácido destruidor, corrói as engrenagens da emoção, facultando a irrupção de conflitos que enlouquecem.

Decorrente da insegurança psicológica no julgamento das próprias ações, abre um abismo entre o que se faz e o que se não deveria haver feito, supliciando, com crueza, aquele que lhe sofre a pertinaz perseguição.

Considerando a própria fragilidade, o indivíduo se permite comportamentos incorretos que lhe agradam às sensações, para, logo cessadas, entregar-se ao arrependimento autopunitivo, com o qual pretende corrigir a insensatez. De imediato, assoma-lhe a consciência de culpa, que o perturba.

Perversamente, ela pune o infrator perante si mesmo, porém, não altera o rumo da ação desencadeada, nem corrige aquele a quem fere. Ao contrário, não obstante cobradora inclemente, desenvolve mecanismos inconscientes de novos anseios, repetidas práticas e sempre mais rigorosa punição...

Atavismo de comportamentos religiosos, morais e sociais hipócritas, que não hesitavam em fazer um tipo de recomendação com diferente ação, deve ser eliminada com rigor e imediatamente.

O que fizeste, não mais podes impedir ou evitar.

Disparado o dardo, ele segue o rumo.

Avaliza, desse modo, seus efeitos e repara-os, quando negativos.

Se a tua foi uma ação reprochável, corrige-a, logo possas, mediante novas atividades reparadoras.

Se resultou em conflito pessoal a tua atitude, que não corresponde ao que crês, como és, treina equilíbrio e põe-te em vigília.

Fraco é todo aquele que assim se considera, não desenvolvendo o esforço para fortalecer-se.

Quando **justificas** o teu erro com autoflagelação reparadora, logo mais retornarás a ele.

Propõe-te encarar a existência conforme é e as circunstâncias se te apresentam.

Erradica da mente as idéias que consideras impróprias, prejudiciais, conflitivas. Substitui-as vigorosamente por outras saudáveis, equilibradas, dignificantes. Quando não dispões de um acervo de pensamentos superiores para a reflexão, vais colhido pelos de caráter venal, pueris, perniciosos, que se te fazem familiares, impulsionando-te à ação correspondente.

Toda realização se inicia na mente. Desenhada no plano mental vem materializar-se ao primeiro ensejo.

Pensa, portanto, com correção, liberando-te das idéias malsãs que te gerarão consciência de culpa.

Sempre que errares, recomeça com o entusiasmo inicial. A dignidade, a harmonia, o equilíbrio entre consciência e conduta têm um preço: a perseverança no dever. Se, todavia, tiveres dificuldade em agir corretamente, em razão da atitude viciosa encontrar-se arraigada em ti, recorre à oração com sinceridade, e a Consciência Divina te erguerá à paz.

*A verdade divina penetra-me e transforma-me.
*Ao deixar-me impregnar, renovo-me, e todas acusações que me fazem os frívolos e maus não me atingem, não me perturbam.
*Permito-me seguir a trilha da libertação com entusiasmo e paz.
*A verdade divina inunda-me a consciência. Penso e ajo com correção.

10. A VERDADE LIBERTADORA

O mundo está repleto de **verdades**. Conceitos frágeis, filosofias esdrúxulas, idéias estapafúrdias, pensamentos sem estrutura de lógica apresentando-se como verdades, são acolhidos com esmero.

Ao lado desses e outros mais, estranhos, incoerentes, pululam as **verdades** de cada um em aguerridas lutas de facções, de classes, de correntes que desejam dominar.

A verdade, porém, paira sobranceira, imperturbável, acima das paixões dissolventes, aguardando brindar-se àqueles que aspiram as concepções elevadas e entregam-se à estesia, ao conhecimento, à razão, ao mergulho no seu conteúdo iluminativo.

Tudo quanto aflige, apaixona, agrilhoa, da verdade sequer possui a aparência, porquanto essas expressões somente ferreteiam o ser, levando-o a paroxismos e alucinações.

A verdade liberta, acalma e dulcifica.

A união do ser com os seus conteúdos dá-se em regime de entrega e paz. Opera-se com lentidão, segurança e reflexão, produzindo a transformação interior daquele que se lhe facultou conquistar.

O que resolvas, sem aprofundamento de análise, considerar como verdade, em tal se converte.

Acreditando que é legítimo, torna-se-te real.

Necessitas, no entanto, submeter as tuas crenças ao crivo da razão, verificando quanto resistem ao escalpelo da lógica, do bom-senso.

Por isso, as críticas e admoestações que te fazem, não te devem perturbar, levando-te a desequilíbrios.

Antes de mais nada, elabora o teu programa de ação, dispõe-te a executá-lo e, escudando-te no ideal que esposas, segue em frente.

Não debatas com os **donos da verdade** do mundo os teus planos e aspirações, especialmente aqueles que são da tua órbita de conduta íntima, porquanto eles não estão dispostos a compreender-te, menos ainda, a ajudar-te.

A maioria d’Eles é constituída por combatentes apaixonados das suas **verdades** transitórias, que não cedem, porque ainda não estão convencidos delas. Por isso, tornam-se críticos severos, vigias agressivos, lutadores contundentes contra os outros.

Não lhes dês atenção. Sem considerar-lhes as opiniões contra ti, as referências aleivosas e os comentários ácidos, eis que perdem o sentido, não te alcançando jamais.

Valorizando-os, tornam-se **verdades** que te incomodam e perturbam a marcha, embora tenhas um destino a objetivar.

A verdade dá equilíbrio, estimula a ordem e o respeito às idéias dos demais.

Desincumbe-te dos compromissos, sem preocupação com aquilo que os outros pensam sobre ti, tuas ações, tua vida. És livre para agir, assim como te tornarás escravo do que faças, colhendo conforme semeies. O mais, não tem importância, exceto se preferes valorizá-lo.

A verdade felicita sempre. Assim, deixa-te penetrar pela sua força dominadora e segue tranqüilo, amparado por ela.

* O perdão divino dulcifica-me, acalma-me. Dá-me dimensão do poder terapêutico do amor. Passo a ver o mundo e as pessoas de maneira diferente, correta, positivamente.
* Supero os ressentimentos, que me martirizavam.
* Começo a mover-me sem as algemas que me prendiam ao passado.
* Recupero a alegria de viver e ser natural, amando todos com ternura, mesmo aqueles que me não correspondem ao sentimento de afetividade.
* Tudo agora está bem comigo, porque eu estou de bem com a vida.

11. A TRAGÉDIA DO RESSENTIMENTO

As pressões psicossociais, sócio-emocionais, econômicas e de outras origens desencadeiam distúrbios variados, nos quais mergulha uma larga faixa da sociedade.

Provocando medo, ansiedade, amargura, desarmonizam o sistema nervoso dos seres humanos, conduzindo a neuroses profundas que, quase sempre somatizadas, são responsáveis por enfermidades alérgicas, digestivas, do metabolismo em geral, facultando a instalação de processos degenerativos.

Os temperamentos frágeis, sob pressão, procuram realizar mecanismos de fuga, caindo em estados fóbicos e depressivos ou recorrendo à violência como forma de afirmação e defesa da personalidade.

Muitos resíduos psicológicos se lhes instalam no campo emocional e mental, dando lugar a perturbações de comportamento e a doenças diversas, que permanecem sem diagnose adequada.

Pessoas mais sensíveis, que não conseguem suportar e superar esses fenômenos das pressões constritoras, refugiam-se em ressentimentos que as infelicitam e predispõem-nas a reagir sempre, desferindo dardos venenosos contra aqueles que se lhe transformam em inimigos reais ou imaginários.

Algumas intoxicam-se de mágoas e fenecem. Outras, inconscientemente, tornam-se vítimas de insucessos afetivos, financeiros e sociais. Diversas fracassam na auto-estima, desvalorizando-se e fazendo o jogo da autodestruição.

O ressentimento é responsável por muitas das tragédias do cotidiano.

O ressentimento é tóxico que mata aquele que o carrega. Enquanto vibra na emoção, destrambelha os equipamentos nervosos mais sutis e produz disritmia, oscilação de pressão, disfunções cardíacas.

Não vale a pena deixar-se envenenar pelo ressentimento.

Nem sempre ele se manifesta com expressões definidas, camuflando-se nas fixações mentais, e, às vezes, passando despercebido.

Há pessoas ressentidas que se não dão conta.

Um auto-exame enérgico auxiliar-te-á a identificá-lo nos refolhos da alma. Logo depois, prosseguindo na sua busca e análise, descobrirás as suas raízes, quando teve ele início e por que se te instalou no ser, passando a perturbar-te.

Verificarás, surpreso, que és responsável por lhe dares guarida e o vitalizares, deixando-te por ele consumir.

Os indivíduos que te foram cruéis, familiares, conhecidos, mestres, na infância e durante a vida, não tinham nem têm dimensão do que fizeram ou estão a fazer. Sequer se aperceberam dos seus desmandos e incoerências em relação a ti. A seu turno, sofreram as mesmas agressões, quando crianças, e apenas reagem conforme haviam feito outros em relação a eles.

O teu primeiro passo será compreendê-los, considerando-os sem responsabilidade nem esclarecimento, sem má intenção em relação a ti. Mediante tal recurso os compreenderás e os perdoarás posteriormente, liberando-te.

Arrancada a causa injusta do ressentimento, despertarás de imediato em paisagem sem sombras, redescobrindo a vida e desarmando-te em relação às outras pessoas, que antipatizavas ou das quais te mantinhas em guarda.

Ademais, o mal que te façam, somente te perturbará, se o permitires, acolhendo-o. Em caso contrário, tornará à sua origem.

Vive, pois, sem mágoas.

Depura-te. Ressentimento, nunca.

*O psiquismo divino abre-me os penetrais do infinito e deslumbro-me.
*Saio da limitação, na qual me asfixio e estertoro, para a grandiosidade da vida, onde me expando.
*Mergulho no mundo interior e vejo, ouço, percebo a realidade sem barreiras, sem névoa, de onde procedo e para onde retornarei.
*Identifico-me com meu Pai, liberto-me.

12. PERCEPÇÃO EXTRAFÍSICA

Há uma imperiosa necessidade de vida interior, a fim de lograr-se identificação com a realidade.

O mundo dos sentidos físicos, face ao seu significado e às suas finalidades de pôr o ser em contato com as manifestações exteriores, afasta-o das percepções profundas, ao mesmo tempo sutis, da vida plena.

Fixando-o no campo das manifestações objetivas, bloqueia-lhe a capacidade de ampliar os registros paranormais, que lhe abrem as **portas** para captar o infinito campo das causalidades.

Mergulhado no oceano das vibrações, da energia, da mente, envolto por ondas e pensamentos incessantes, deve dilatar a capacidade psíquica para inundar-se dos conteúdos extrafísicos, que o afetam, mesmo quando lhe são ignorados.

Possuidor de antenas transceptoras, é instrumento inconsciente de forças complexas que o propelem a atitudes surpreendentes, e que poderia modificar, facultando-se agir em consonância com o que lhe apraz, ao invés de ser-lhes instrumento dócil e sem vontade própria.

Nessa imensa gama de ocorrências parafísicas, destacam-se as faixas da telepatia, da intuição, da clarividência e da clariaudiência, da inspiração, da precognição, da retrocognição, de indiscutíveis bênçãos, ao alcance de todo aquele que se lhe adentre as áreas com elevação e consciência.

És instrumento de intercâmbio psíquico permanente, mesmo sem que te dês conta.

Emites e captas vibrações, idéias, energias mentais, sem cessar. Conforme direciones o pensamento, sintonizarás com outros da mesma qualidade, produzindo afinidade.

Vives no mundo vibratório que eleges pelas tuas preferências psíquicas e emocionais, atraindo como repelindo ondas correspondentes. De acordo com o padrão cultivado, és envolvido por idênticas respostas psíquicas.

Nessa faixa colossal da realidade encontram-se os espíritos desencarnados, tendo-se em vista a indestrutibilidade do ser, e com eles convives, embora nem sempre os percebas.

Educando-te interiormente, captar-lhes-ás os pensamentos, mantendo comunicação produtiva, que te capacitará, desde agora, para o futuro, quando te despojares do invólucro material.

Sem que o saibas, eles interferem na tua existência: ora ajudando-te, quando são bons, ora perturbando-te, quando maus.

Por serem as almas dos homens que viveram na Terra, preservam os seus valores, às vezes sofrendo e fazendo sofrer demoradamente, por ignorância ou perversidade, acomodação ou inveja.

Fazendo silêncio interior, moralizando-te, sintonizarás com os Espíritos Nobres que te guiam e desejam partilhar contigo a sabedoria e o amor que possuem, facilitando-te a marcha ascensional.

Penetrarás assim, em regiões de luz imperecível, experimentando emoções transcendentes, que te farão feliz.

Desenvolvendo a percepção parafísica, deixarás de ser um limitado prisioneiro, para estares planando em esferas de vida estuante, consciente dos recursos que Deus confere para a tua plenificação de criatura eterna.

* A Fonte Divina de energia é alcançada através da oração.
* Penetro-lhe o fulcro, enquanto oro, e revigoro-me com as forças que me invadem.
* A energia superior restaura-me o equilíbrio, e o campo vital se recompõe sustentando-me o ser.
* Oro e elevo-me a Deus, assim pairando, embora por momentos, acima das misérias humanas.

13. RECURSO DA ORAÇÃO

A oração é o recurso mirífico mais acessível para permitir à criatura comunicação com o Criador.

Ponte invisível de energias sutis, faculta a união da alma com o Genitor Divino, por cujo meio esta haure as forças e a inspiração para os cometimentos difíceis da existência.

Não altera o campo de lutas, nem impede os testemunhos que favorecem a evolução. Entretanto, brinda resistências para os embates, encorajando e vitalizando sempre.

Amplia a visão da realidade, ao tempo em que robustece o entusiasmo de quem se lhe entrega.

Modifica a compreensão e o modo de encarar-se os acontecimentos, produzindo sintonia com o Divino Pensamento, que tudo governa.

Quem ora, supera tensões e penetra-se de paz.

A oração cria as condições e as circunstâncias para a meditação, que projeta o psiquismo nas esferas elevadas, assim equilibrando a saúde e as aspirações, por melhor orientar o sentido da existência e a programática da reencarnação.

Ela prepara o santo, sustenta o herói, inspira o pesquisador, mantém a vida, enquanto projeta luz nas paisagens em sombra ou enevoadas, que se apresentam ameaçadoras.

Por mais te sintas pleno, não percas o hábito da oração, a fim de te manteres equilibrado.

Atravessando dificuldades ou enfrentando provas rudes e severas expiações, recorre-lhe ao concurso, e constatarás os benefícios que te advirão.

Para manter o ritmo de trabalho e conservar o ideal, ela é o meio mais eficaz, de ação duradoura, de que podes dispor com facilidade. Não somente te preservará as forças morais e espirituais, como atrairá a presença dos Bons Espíritos, que se fazem instrumentos de Deus para a solução de muitos problemas humanos.

Dá prosseguimento à oração, utilizando-te da ação digna, que te manterá psiquicamente no mesmo elevado clima.

Quem ora, renova-se e ilumina-se, pois acende claridades íntimas que se exteriorizam mediante vibrações especiais.

Quando consigas experimentar o bem-estar e a alegria que se derivam da oração, buscá-la-ás com freqüência, tornando-se-te linguagem poderosa de comunicação com a Vida Estuante.

Envolto nas suas irradiações, diluirás todo mal que se te acerque, beneficiando os maus que de ti se aproximem.

De tal maneira te sentirás, que passarás a orar constantemente, tornando tua existência um estado de prece.

Recorre à oração em todos os momentos da vida. Na saúde e na doença, na alegria e na tristeza, na riqueza e sem recursos, no êxito e no fracasso, ora confiante na resposta divina.

Orando, elevar-te-ás, e na energia da prece receberás tudo quanto se te tornará necessário para prosseguires lutando e lograres a vitória.

A criatura busca Deus pela oração e Ele responde-lhe mediante a intuição do que fazer, de como fazer e para que, fazendo, seja feliz.

*A luz divina envolve-me, e rompe as trevas exteriores que teimavam sitiar-me na amargura.
*Deixo-me clarear, e todas as dificuldades se desfazem, ensejando-me ver melhor o programa da existência.
*O pessimismo desaparece e a irritação se acaba.
*Estou destinado ao êxito, que buscarei com a mente enriquecida de entusiasmo.
*Banho-me de luz externa e sou luz interior.

14. DIAS DE SOMBRA

Coincidentemente, há dias que se caracterizam pela sucessão de ocorrências desagradáveis. Nada parece dar certo. Todas as atividades se confundem, e os fatos se apresentam deprimentes, perturbadores. A cada nova tentativa de ação, outros insucessos ocorrem, como se os fenômenos naturais transcorressem de forma contrária.

Nessas ocasiões as contrariedades aumentam, e o pessimismo se instala nas mentes e na emoção, levando-as a lembranças negativas com presságios deprimentes.

Quem lhe padece a injunção tende ao desânimo, e refugia-se em padrões psicológicos de auto-aflição, de infelicidade, de desprezo por si mesmo.

Sente-se sitiado por forças descomunais, contra as quais não pode lutar, deixando-se arrastar pelas correntes contrárias, envenenando-se com o mau humor.

São esses, dias de provas, e não para desencanto; de desafio, e não para a cessação do esforço.

Quando recrudescem as dificuldades, maior deve ser o investimento de energias, e mais cuidadosa a aplicação do valor moral na batalha.

Desistindo-se sem lutar, mais rápido se dá o fracasso, e quando se vai ao enfrentamento com idéias de perda, parte do labor já está perdido.

Nesses dias sombrios, que acontecem periodicamente, e às vezes se tornam contínuos, vigia mais e reflexiona com cuidado.

Um insucesso é normal, ou mesmo mais de um, num campo de variadas atividades. Todavia, a intérmina sucessão d'Eles pode ter gênese em fatores espirituais perniciosos, cujas personagens se interessam em prejudicar-te, abrindo espaços mentais e emocionais para intercâmbio nefasto contigo, de caráter obsessivo.

Quanto mais te irritares e te entregares à depressão, mais forte se te fará o cerco e mais ocorrências infelizes tomarão forma.

Não te debatas até a exaustão, nadando contra a correnteza. Vence-lhe o fluxo, contornando a direção das águas velozes.

Há mentes espirituais maldosas, que te acompanham, interessadas no teu fracasso.

Reage-lhes à insídia mediante a oração, o pensamento otimista, a irrestrita confiança em Deus.

Rompe o **moto-contínuo** dos desacertos, mudando de paisagem mental, de forma que não vitalizes o agente perturbador.

Ouve uma música enriquecedora, que te leve a reminiscências agradáveis ou a planificações animadoras.

Lê uma página edificante do Evangelho ou de outra Obra de conteúdo nobre, a fim de te renovares emocionalmente.

Afasta-te do bulício e repousa; contempla uma região que te arranque do estado desanimador.

Pensa no teu futuro ditoso, que te aguarda.

Eleva-te a Deus com unção e romperás as cadeias da aflição.

Há sempre Sol brilhando além das nuvens sombrias, e, quando ele é colocado no mundo íntimo, nenhuma ameaça de trevas consegue apagar-lhe, ou sequer diminuir-lhe a intensidade da luz. Segue-lhe a claridade e vence o teu dia de insucessos, confiante e tranqüilo.

* A energia divina dá origem à vida em toda parte e domina-me.
* Indefinível, o ato de viver e pensar, sentir e amar, alcança o clímax, no ser humano.
* Essa energia poderosa em mim induz-me à captação de novos recursos para o crescimento e à auto-realização.
* Escolho a opção da felicidade. Não cederei ao marasmo, às injunções perturbantes a que me acostumei. Sou vida em desdobramento.
* Reergo-me, e adquiro novos padrões de pensamento, de ação, para tornar-me pleno.

15. VIDA RENOVADA

A dádiva mais extraordinária que existe é a vida. Manifesta-se de formas variadas, obedecendo a ciclos rítmicos, com objetivos estabelecidos.

Não há como evitá-la, sequer procrastiná-la no seu cadenciado fatalismo, no rumo da perfeição.

A vida renova-se sem cessar, e esse fenômeno faz parte do seu processamento. O que se não renova, **morre**, transforma-se, perturba o mecanismo existencial.

Especialmente, a vida humana é um dom supremo, que deve ser preservada e utilizada com eficiência, dilatando-a ao máximo, a fim de se recolherem os benefícios que faculta.

Emanação divina, a vida é a presença do psiquismo superior manifestando-se em toda parte.

Aspirar e inundar-se dessa energia vital é ato de inteligência, aplicado à preservação de conquistas e ampliação delas.

Nesse incessante fluxo de energia eclodem as possibilidades inatas no ser, e ele apercebe-se da glória e da alegria de viver.

Para que a vida estue em abundância em ti, faze-lhe uma cuidadosa avaliação de como te sentes, como estás e que tens conseguido.

Tem coragem para proceder a uma auto-análise consciente, responsável, enriquecedora, de forma que ao constatares os resultados negativos te disponhas ao enfrentamento revolucionário da mudança de crenças, pensamentos, hábitos, comportamentos, tudo quanto constitua obstáculo ao teu desenvolvimento, à valorização da vida e suas realizações.

Velhos hábitos arraigados, pensamentos viciosos, vontade enfraquecida, atavismos perniciosos, ressentimentos conservados, conspiração contra o teu programa de renovação.

Constatarás a necessidade de mudanças, porém, todas as fixações da tua existência se sublevarão, impondo-te restrições, adiamentos, desestímulos...

Dentre os muitos fatores negativos que tentarão manter-te na postura de sofrimento ou de paralisia, há o medo do que dirão os **outros,** de como te verão os **demais,** do que te sucederá... Outros mecanismos perturbadores emergirão do inconsciente, pretendendo conservar-te no patamar em que estagias.

Acreditar-te-ás cansado, idoso, jovem, desequipado de vontade, sem força moral, incapaz de enfrentar situações novas, e cederás à tentação de permanecer como te encontras: com problemas, angústias, insatisfação, insucessos...

Começa, assim mesmo, o teu programa, renovando as tuas velhas crenças, aquelas que te foram impostas por pessoas incapacitadas para educar-te, embora generosas, com suas opiniões depreciativas, seus conceitos servis, suas previsões funestas.

És capaz de superar o pessimismo e a falta de auto-estima que te foram impingidos e aceitaste sem relutância. Este é o teu momento, e não mais tarde, ou nunca mais.

Muda os teus pensamentos e raciocínios, direcionando-os para o êxito, que deves acreditar, e, empenhando-te, conseguirás.

Logo depois, passa à ação renovadora.

Os velhos hábitos criam fortes resistências e lutarão contra as tuas disposições de mudança.

Trata-se de um novo programa, que vivenciarás passo a passo, firmando-se, a pouco e pouco, até o momento dos bons resultados.

Não desistas, nunca, de te renovares para melhor, porquanto a vida não retorna às mesmas condições, circunstâncias e tempo, embora nunca cesse de manifestar-se e oferecer ensejos.

* A serenidade divina invade-me após o cumprimento dos deveres.
* Compreendo a minha responsabilidade no conjunto da vida em que me encontro e desligo-me dos conflitos.
* Lúcido, avanço, passo a passo, na conquista da consciência e harmonizo-me, integrando-me no conjunto da Obra de Deus.
* Sereno e confiante, nada de mal me atinge.

16. EM SERENIDADE

A serenidade é pedra angular das edificações morais e espirituais da criatura humana, sem a qual muito difíceis se tornam as realizações. Resulta de uma conduta correta e uma consciência equânime, que proporcionam a visão real dos acontecimentos bem como facultam a identificação dos objetivos da vida, que merecem os valiosos investimentos da existência corporal.

Na atormentada busca do prazer, desperdiça-se o tesouro da cultura, que se converte em serva das paixões inferiores, perturbadoras, de conseqüências negativas. Quanto mais se frui do gozo, mais necessidade surge de experimentá-lo, renovando sensações que se disfarçam de emoções.

A serenidade é o estado de anuência entre o dever e o direito, que se harmonizam a benefício do indivíduo.

Quando se adquire a consciência asserenada, enfrenta-se toda e qualquer situação com equilíbrio, nunca se permitindo desestruturar. As ocorrências, as pessoas e os fenômenos existenciais são considerados nos seus verdadeiros níveis de importância, não se tornando motivo de aflição, por piores se apresentem.

A pessoa serena é feliz, porque superou os apegos e os desapegos, a ilusão e os desejos, mantendo-se em harmonia em qualquer situação. Equilibrada, não se faz vítima de extremos, elegendo o **caminho do meio** com decisão firme, inquebrantável.

A serenidade não é quietação exterior, indiferença, mas, plenitude da ação, destituída de ansiedade ou de receio, de pressa ou de insegurança.

Jesus, no fragor de todas as batalhas, na eloqüente epopéia das bem-aventuranças ou sendo crucificado, manteve a serenidade, embora de maneiras diferentes, impertérrito e seguro de si mesmo, com irrestrita confiança em Deus.

Buda, meditando em Varanasi, onde apresentou as suas **Quatro Nobres Verdades** ou açodado por terríveis perseguições que lhe moveram os brâmanes, seus inimigos apaixonados, permaneceu em serenidade, totalmente entregue à paz.

Jan Huss, pregando a desnecessidade de intermediários entre Deus e os homens, ou ardendo nas chamas implacáveis da fogueira a que foi condenado, manteve-se fiel, sereno, sabendo que ninguém o poderia aniquilar.

Os mártires conheceram a serenidade que o ideal lhes deu, em todas as áreas nas quais pugnaram, e, por isso mesmo, não foram atingidos pela impiedade, nem pela perseguição dos maus.

A serenidade provém, igualmente, da certeza, da confiança no que se sabe e se faz e se é.

Âncora de segurança, finca-se no solo e sustenta a barca da existência, dando-lhe tempo para preparar-se e seguir adiante.

Age sempre conforme a consciência lúcida, a fim de não caíres em conflito, perdendo a serenidade.

Estuda-te e ama-te, elegendo o melhor, o duradouro para os teus dias, e nunca recuarás. No entanto, se errares, se te comprometeres, se te arrependeres, antes que te perturbe a culpa, recompõe-te, refaze o equívoco, recupera-te e reconquista a serenidade. Sem ela, experimentarás sofrimentos que poderias evitar, e te impedem o avanço.

Serenidade é vida.

* A realidade divina desperta-me para que me conheça, assim descobrindo-me e identificando-me.
* A minha busca já não se veste de ilusão, mas, sim, de certeza do próximo encontro com a realidade.
* Sou o que sou, caminhando para um ser ideal.
* Aceito-me e aprimoro-me, a ninguém nada exigindo, a todos amando e, a mim, deixando-me dominar pela Realidade.

17. ENCONTRO COM A REALIDADE

O ego iludido busca sobreviver, utilizando-se de inúmeros mecanismos de fuga da realidade, e expressa-se usando variadas máscaras, a fim de não se deixar identificar.

No inter-relacionamento pessoal apresenta-se disfarçado, ora exigente em relação aos outros ou excessivamente severo para consigo mesmo, projetando os seus conflitos ou introjetando as suas aspirações não realizadas. Subconscientemente possui conceitos incorretos sobre si mesmo, não se dispondo à coragem de enfrentar a realidade, superando-a, quando negativa, ou aprimorando-a, se favorável.

Fixando-se na ilusão dos conflitos, cuida de apresentar-se de forma conciliadora — a atitude subconsciente com o que gostaria realmente de ser e a aparência conveniente — expressando-se como pessoa feliz, realizada.

Em razão do desgaste dos valores éticos na sociedade, o medo de desvelar-se a outrem gera reações e subterfúgios, nos quais procura compensações psicológicas, que não são plenificadoras. Porque os seus **alicerces** são frágeis, logo ruem as **construções** de bem-estar que se aparenta possuir, tombando-se em angústias reprimidas e agressões, por transferência emocional, para compensação íntima.

Há uma gama expressiva de atitudes humanas, que estão longe de serem legítimas e resultam de posturas opostas à sua realidade.

Ressalvadas algumas exceções, que ocorrem nos idealistas não apaixonados nem extremistas, a maioria dos que vociferam contra, seja o que for, mascara desejos subconscientes, que reprime por falta de valor moral para expressá-los com nobreza.

O indivíduo puritano, que fiscaliza a **má conduta** alheia, projeta o estado interior que procura combater noutrem, porque não se dispõe a fazê-lo em si.

O crítico mordaz, persistente, de **olhar clínico** para os erros e misérias dos outros, é portador de insegurança pessoal, mantendo um grande desprezo por si próprio e compensando-se na agressão.

Quem se identifica normalmente com as dores e aflições, a humildade exagerada, portanto, inautêntica, exterioriza, inconscientemente, um estado paranóico, ao lado de insopitável desejo de chamar a atenção para si.

Aquele que sempre racionaliza todas as ocorrências, encontrando justificativas para os próprios insucessos e erros, teme-se, sem estrutura emocional para libertar-se dos conflitos.

Sem agressividade nem pieguismo, ou ânsia de confissões injustificáveis, desvela-te aos teus irmãos, aos teus amigos, a fim de que eles se descontraiam e se te apresentem como são.

Não pretendas ser o censor das vidas, perturbando os **jogos** das pessoas com a apresentação das tuas verdades. Se lhes tiras o suporte de sustentação, tens o que oferecer-lhes em termo de comportamento e segurança?

Vigia-te, pois, e descontrai-te, deixando-te identificar pelos valores grandiosos e pelas deficiências, assim facilitando aos que convivem contigo o mesmo ato de desvelamento e confiança.

Somente com pessoas que conhecemos, podemos sentir-nos realmente bem.

* A vitalidade divina se derrama sobre mim e hauro-a em excelente disposição emocional.
* Liberto-me das cargas tóxicas do desgaste psicológico: mágoas, ódios, ciúmes, vinganças, invejas, amarguras.
* Sou de procedência saudável. A doença é acidente de percurso, que me não impede a marcha.
* Sadio e confiante avanço, vitalizado pelo hálito da Fonte Geradora de Vida.

18. A BÊNÇÃO DA SAÚDE

A saúde resulta de vários fatores que se conjugam em prol da harmonia psicofísica da criatura humana. Procedente do espírito, a energia elabora as células e sustenta-as no ministério da vida física, assim atendendo à finalidade a que se destinam.

Irradiando-se através do perispírito, fomenta a preservação do patrimônio somático, ao qual oferece resistência contra os agentes destrutivos, em cuja agressão se engalfinha em luta sem cessar.

Quando essas forças se desorganizam, aqueles invasores microbianos vencem a batalha e instalam-se, dando origem e curso às enfermidades.

Na área dos fenômenos emocionais e psíquicos, face à delicada engrenagem do aparelho pelos quais se expressam, a incidência da onda energética do espírito, nesses **tecidos** sutis, responde pelo desequilíbrio, mais grave se tornando a questão dos desconcertos e aflições alienantes.

Nesse capítulo, as estruturas profundas do ser, abaladas pelas descargas mentais perniciosas, além dos desarranjos que provocam, facultam a sintonia com outros espíritos perturbadores e vingativos, que se homiziam nos campos psíquicos, produzindo infelizes obsessões.

A preservação da saúde exige cuidados preventivos constantes, e terapêuticos permanentes, pela excelência de que se reveste, para as conquistas a que está destinada durante a reencarnação.

Diante das inumeráveis patologias que atribulam o ser humano, a manutenção do equilíbrio psíquico e emocional é de fundamental importância para a sustentação da saúde.

Desse modo, visualiza-te sempre saudável e cultiva os pensamentos otimistas, alicerçado no amor, na ação dignificante, na esperança.

Liberta-te de todo entulho mental, que te pode constituir fonte de intoxicação e estímulo às vidas microbianas perturbadoras, conservando-te em paz íntima.

Se a enfermidade te visita, aproveita-lhe a presença para reflexões valiosas em torno do comportamento e da reprogramação das atividades.

Pensa na saúde e deseja-a ardentemente, sem imposição, sem pressão, mas com nobre intenção.

Planeja-te saudável e útil, antevendo-te recuperado e operoso no convívio familiar e social como instrumento valioso da comunidade.

Vincula-te à Fonte Generosa de onde promanam todas as forças e haure os recursos necessários ao reequilíbrio.

Reabastece o departamento mental com pensamentos de paz, de compaixão, de solidariedade, de perdão e de ternura, envolvendo-te, emocionalmente, com a Vida, de forma a te sentires nela integrado, consciente e feliz.

Doença, em qualquer circunstância, é prova abençoada, exceto quando, mutiladora, alienante, limitadora, constitui expiação oportuna de que as Soberanas Leis se utilizam para promover os calcetas que, de alguma forma, somos quase todos nós.

Saudável, aproveita o ensejo para te preservares, produzindo mais e melhor.

Enfermo, agradece a Deus e amplia os horizontes mentais no amor para te recuperares, hoje ou mais tarde, seguindo adiante em paz e confiança.

*A compreensão divina paira sobre mim e toma-me.
*Dulcifico-me e acalmo-me.
*Percebo o mundo e as criaturas de forma positiva e fraternal.
*Torno-me mais criativo e saudável, relacionando-me bem com o meu próximo.
*Dilata-se-me o entendimento e vivo em paz comigo e com os outros.

19. COMPREENSÃO

A compreensão é faculdade que melhor contribui para o êxito do relacionamento humano, por facultar à outra pessoa a vigência dos seus valores positivos e perturbadores. Ela reflete o grande desenvolvimento espiritual pelo que concede a quem lhe busca apoio, orientação, quando em conjunturas difíceis.

A compreensão abre o leque da fraternidade ensejando recursos terapêuticos necessários, conforme o caso que lhe chegue ao conhecimento. Sem anuir a todas propostas, ou sem rejeição adrede estabelecida, favorece a percepção do que se apresenta, na forma como se manifesta.

Levado pelo instinto gregário, e porque sociável, o ser humano necessita de convívio, intercâmbio saudável, a fim de receber e propiciar estímulos que levam ao desenvolvimento.

Por inúmeros fatores, a compreensão humana em torno das limitações e problemas dos outros diminui, escasseia, tornando-se necessária e sendo rara.

Na imperiosa ânsia de estabelecer comunicação, os indivíduos buscam-se para o relacionamento e anseiam por desvelarem-se uns aos outros. No entanto, grassa nos corações um grande medo de se deixarem identificar. O que são, constitui-lhes tesouro afligente e temem vê-lo atirado fora. A forma de ser difere da imagem que exteriorizam e receiam perdê-la, naturalmente porque não se esperam receber compreensão.

O mundo está repleto de pessoas **surdas** que conversam; de convivências **mudas,** que se expressam.

Fala-se muito sobre **nada** e dialoga-se em demasia sobre **coisa nenhuma,** resolvendo-se uma larga fatia de problemas, que permanece...

Quando alguém se te acerque e fale, procura ouvi-lo e registrar-lhe a palavra. Talvez não tenhas a forma ideal para dar-lhe, nem disponhas do que ele espera de ti. Muitas vezes, ele não aguarda muito e somente **fala por falar.**

Concede-lhe atenção e o estimularás, facultando-lhe sentir-se alguém que desperta interesse.

Se ele resolve confiar em ti e se desvela, respeita-lhe a problemática e ajuda-o, caso tenhas como fazê-lo.

Por tua vez, vence o medo de te revelares. Certamente, não abdicarás da prudência nem do equilíbrio; no entanto, é saudável dialogar, descerrar painéis escondidos pelo ego ou mascarados para refletirem imagens irreais.

Na tua condição de criatura humana frágil, a convivência honesta com outras pessoas contribuirá eficazmente para a tua harmonização íntima.

Assim, torna-te compreensivo, paciente, um terapeuta fraternal.

Não cries estereótipos, nem fixes pessoas a imagens que resultam de momentos.

Todos estamos em contínuas transformações, e nem sempre se é hoje o que ontem se aparentava. Novas experiências e lições vieram juntar-se à pessoa de antes, qual ocorre contigo. É o inexorável imperativo do progresso em ação.

Compreendendo o teu próximo e relacionando-te com ele, serás mais bondoso para contigo; percebendo-lhe a fragilidade, serás mais atencioso para com os teus limites e buscarás crescer, amando e amando-te mais.

*O equilíbrio divino mantém-me em harmonia.
*Penetro-me para conhecer-me.
*Exteriorizo-me para oferecer.
*Há uma necessidade de ser generoso em relação a mim mesmo, ao próximo e à Vida.
*O equilíbrio divino tocou-me suavemente como a Primavera rociando o botão de rosa, e fez-me desabrochar totalmente.

20. AMADURECIMENTO PSICOLÓGICO

O relacionamento interpessoal revela o comportamento dos indivíduos em função de si e dos outros. Nos primeiros tentames oculta a realidade, na grande preocupação da aparência. À medida que estreita os vínculos, a postura de guarda cede lugar ao relaxamento emocional, e, a pouco e pouco, a **máscara** cai.

Esse fenômeno é resultado da aproximação que o tempo proporciona à relação.

Nas pessoas realizadas, saudáveis, a conduta permanece sem surpresas, porque há uma interação da sua vivência interior com a exterior, verdadeiro amadurecimento psicológico. Após o autoconhecimento, que propicia a auto-aceitação, explora-se o exterior, abrindo-se a experiências, a vivências novas e enriquecedoras. A linha do equilíbrio demarca a personalidade, sem excentricidades nem bruscas mudanças como ocorre entre a exaltação e a depressão.

Quem assim age, encontra-se plenificado, irradiando esse estado de conquista como pessoa humana.

No comportamento alternado, em que o júbilo e a tristeza, a confiança e a suspeita, o amor e a animosidade se confundem, o autodescobrimento, a imaturidade programam estados de instabilidade, de desdita, conduzindo a enfermidades emocionais que são somatizadas, reaparecendo na área orgânica com caráter destruidor.

Tais reflexos, no relacionamento, geram desequilíbrios que se agravam, na razão direta que se fazem desastrosos, empurrando suas vítimas para estados obsessivos-compulsivos ou depressivos.

Na tua ânsia de crescimento experimenta a tua realidade íntima em confronto com a externa.

Não te permitas perturbar pelos indivíduos reagentes, que se encontram de mal com eles próprios e **vomitam** mau humor contra os demais. Permanece cortês, para que não seja o seu estado bilioso a dizer como te comportares.

Por tua vez, não te transformes em personalidade **reatora,** aquela que está sempre reagindo, quando poderia e deveria agir.

A tua ação e reação traduzem como és interiormente, bem como sentes e vês em realidade o que se passa em teu mundo íntimo.

Assim, não desperdices energias mascarando-te, antes aplica-as em contínuo trabalho de auto-aprimoramento, de crescimento interior até exteriorizares as conquistas em simpatia, cordialidade e amor.

Qualquer pretensão de modificar o mundo e fazê-lo girar como te aprouver é alucinação. Porém, se te dedicares à transformação íntima, que reflita em alteração de outros comportamentos para melhor, lograrás alcançar a verdadeira meta do amadurecimento psicológico.

Com esse aprofundamento no eu espiritual, a saúde plena será tua amiga na grande proposta que te leva em busca de realização pessoal e humana.

Jesus nunca se amesquinhou diante dos falsamente poderosos ou de classe e economia mais expressivas. Tampouco se tornou prepotente diante dos fracos e sofredores. A linha de equilíbrio entre o Seu interior e o exterior, demonstrou a **Sua superioridade moral, espiritual e intelectual,** que **O** torna **Modelo** sob todos os aspectos para todos nós, exemplo de perfeita maturidade psicológica, porque plenificadora.